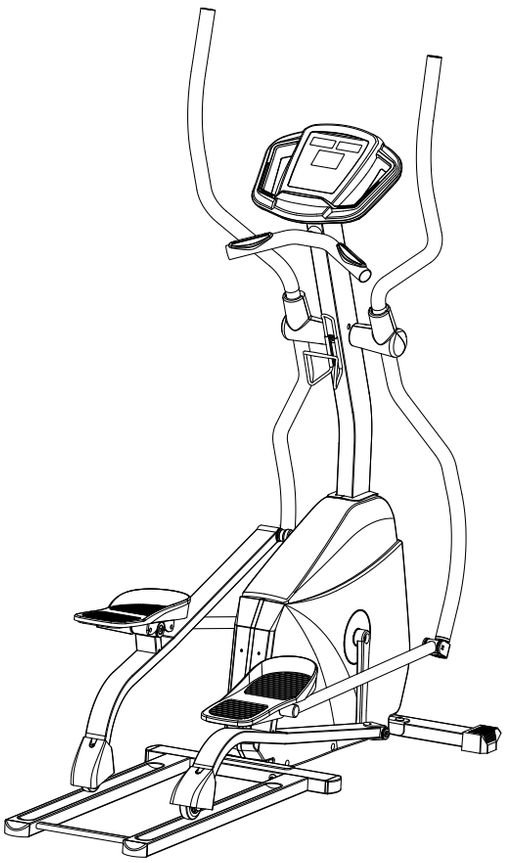


**MODÈLE :**

**615E**

Tempo FITNESS

# GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

# INTRODUCTION

***FÉLICITATIONS*** *et* ***MERCI*** *d'avoir acheté cet exerciseur elliptique Tempo Fitness.*

*Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un exerciseur elliptique Tempo Fitness de qualité professionnelle peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que Tempo Fitness s'est engagée à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, elle n'utilise que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties, du châssis au frein, le plus étendu du secteur.*

*Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.*

***Les exerciseurs elliptiques Tempo Fitness répondent aux attentes.***

# TABLE DES MATIÈRES


| | |
|---|---|
| *Précautions importantes* | *4* |
| *Assemblage* | *5* |
| *Avant de commencer* | *13* |
| *Fonctionnement de l'exerciseur elliptique* | *14* |
| *Recommandations pour la mise en forme* | *19* |
| *Dépannage et entretien* | *26* |
| *Garantie limitée* | *30* |
| *Coordonnées* | *Verso du guide* |






615E_FR_Rev.1.4.indd 2-3 6/16/08 3:12:43 PM

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

## CONSERVER CES INSTRUCTIONS

*Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciseur elliptique. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciseur elliptique. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toutes questions après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du guide.*

AVERTISSEMENT

***Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :***

- *En cas de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.*
- *Maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min avec cet appareil.*
- *Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les leviers d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.*
- *Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces de l'exerciseur elliptique.*
- *Ne pas actionner les leviers de pédale à la main.*
- *S'assurer chaque fois que les leviers d'exercice sont bien fixés avant de les utiliser.*
- *Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.*
- *Débrancher l'exerciseur elliptique avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).*
- *Cet exerciseur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg (250 lb). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.*
- *Cet exerciseur elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser cet exerciseur dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.*
- *Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que les garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.*
- *Utiliser l'exerciseur elliptique uniquement de la façon décrite dans ce guide.*
- *Garder propre et sèche la face supérieure du repose-pied.*
- *Avant de monter sur l'exerciseur ou d'en descendre, il faut mettre en position la plus basse la pédale du côté ou l'on monte ou descend, et arrêter complètement l'appareil.*
- *Mettre l'exerciseur hors tension avant de l'entretenir.*

*Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique EN TOUT TEMPS.*
*Les enfants de moins de 12 ans ne doivent JAMAIS utiliser l'exerciseur elliptique.*
*Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser l'exerciseur elliptique sous la surveillance d'un adulte.*

*Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'appareil a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois pour éviter une défaillance électronique prématurée.*



# ASSEMBLAGE

## IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

AVERTISSEMENT

***Le processus d'assemblage de l'exerciseur elliptique comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'appareil pourraient être mal serrées et bouger, et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.***

## DÉBALLAGE

*Déballer l'appareil là où l'on compte l'utiliser. Le poser sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. S'assurer également qu'à chaque étape de l'assemblage TOUS les boulons et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.*

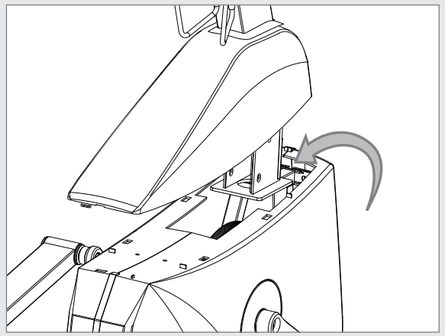
***REMARQUE :*** *Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.*

*Avant de continuer, rechercher le numéro de série de l'exerciseur elliptique indiqué sur le support de montant de console et l'indiquer dans la case ci-dessous. Rechercher aussi le modèle, indiqué sur le montant de la console.*

## NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

*NUMÉRO DE SÉRIE :*

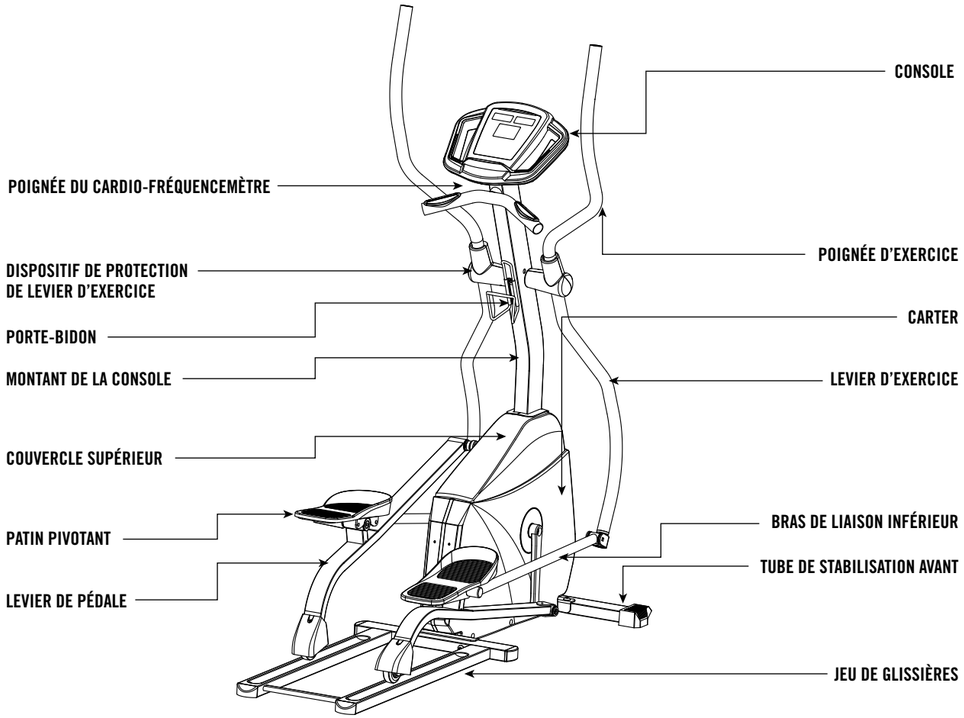
*MODÈLE :*



** Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.*
** Inscrire le numéro de série sur la carte de garantie.*



615E_FR_Rev.1.4.indd 4-5
6/16/08 3:12:45 PM




## *OUTILS INCLUS*

- ☐ *Clé Allen de 5 mm*
- ☐ *Clé à manche en T de 5 mm*
- ☐ *Clé plate de 13/17 mm*
- ☐ *Tournevis à pointe cruciforme*

## *PIÈCES INCLUSES*

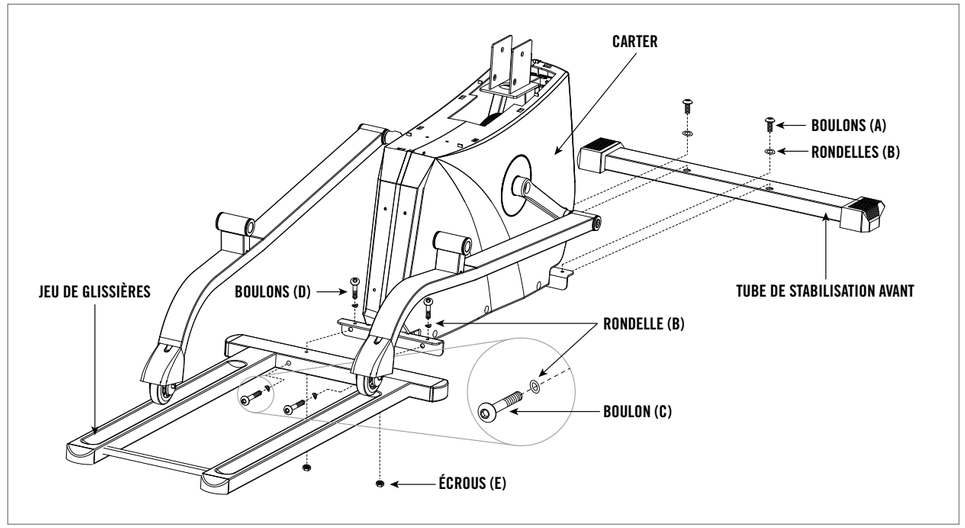
- ☐ *1 console*
- ☐ *1 montant de la console*
- ☐ *1 tube de stabilisation avant*
- ☐ *1 jeu de glissières*
- ☐ *2 poignées d'exercice*
- ☐ *2 leviers d'exercice*
- ☐ *2 dispositifs de protection de levier d'exercice*
- ☐ *2 bras de liaison inférieurs*
- ☐ *1 couvercle supérieur*
- ☐ *1 top cap grommet*
- ☐ *1 porte-bidon*
- ☐ *1 bloc d'alimentation*
- ☐ *4 sachets de visserie*

*En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du guide.*

*Pour une vue éclatée d'ensemble, visiter le site www.tempo-fitness.com*



## *ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE*

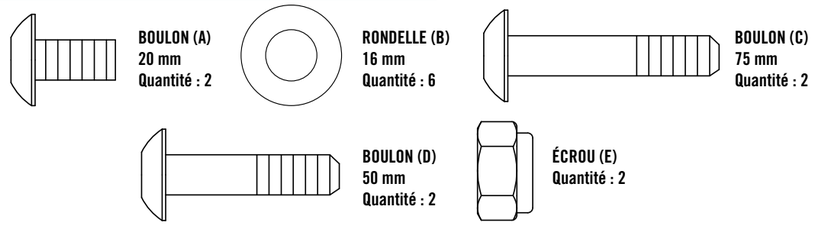



A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.

B) Fixer le **TUBE DE STABILISATION AVANT** au **CARTER** avec 2 **BOULONS (A)** et 2 **RONDELLES (B)**.

C) Fixer le **JEU DE GLISSIÈRES** au **CARTER** avec 2 **BOULONS (C)** et 2 **RONDELLES (B)**, à partir de l'avant. Puis, finir de fixer les **GLISSIÈRES** au **CARTER** en insérant 2 **BOULONS (D)** et 2 **RONDELLES (B)**, à partir du dessus, et fixer par 2 **ÉCROUS (E)**, à partir du dessous.

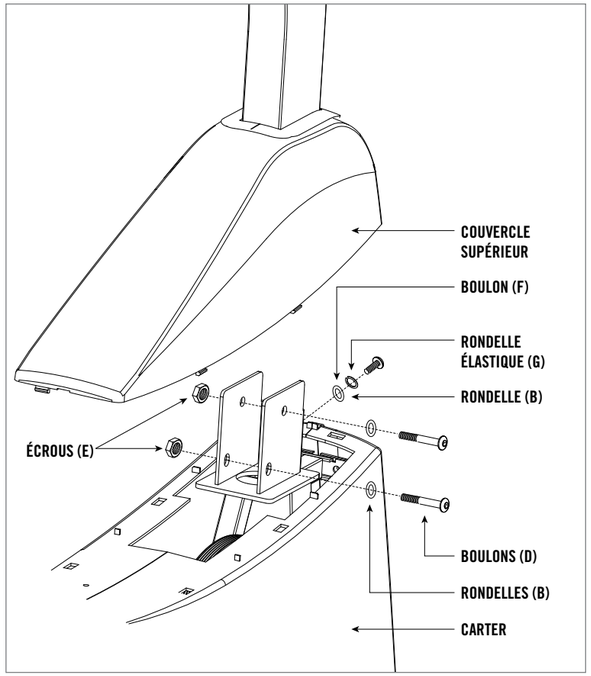
*CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :*

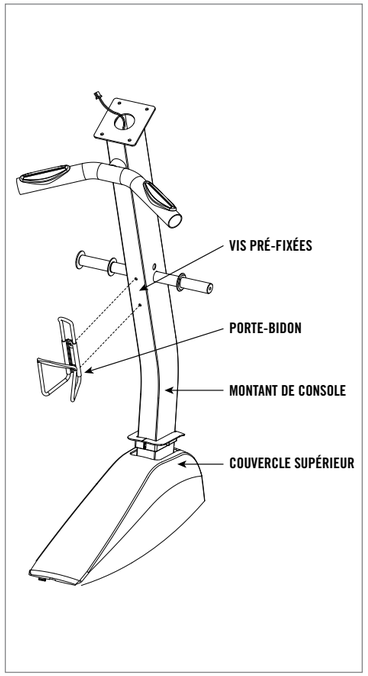





615E_FR_Rev.1.4.indd 6-7
6/16/08 3:12:48 PM

## *ÉTAPE 2* DE L'ASSEMBLAGE



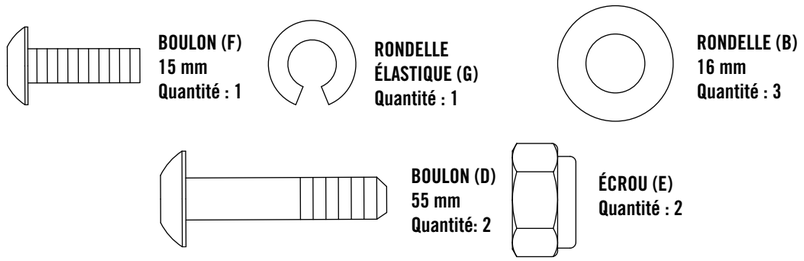

A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

B) Assembler le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** sur le bas du **MONTANT DE LA CONSOLE**. Fixer les **FILS DE LA CONSOLE** au fil de guidage pré-fixé. Tirer soigneusement les fils de la console à travers le **MONTANT DE LA CONSOLE**. Lorsqu'on a terminé, mettre le fil de guidage au rebut.

C) Fixer le **MONTANT DE LA CONSOLE** au **CARTER** avec 1 **BOULON (F)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (G)** et 1 **RONDELLE (B)**, à partir de l'avant, et 2 **BOULONS (D)**, 2 **RONDELLES (B)** et 2 **ÉCROUS (E)**, à partir du côté.

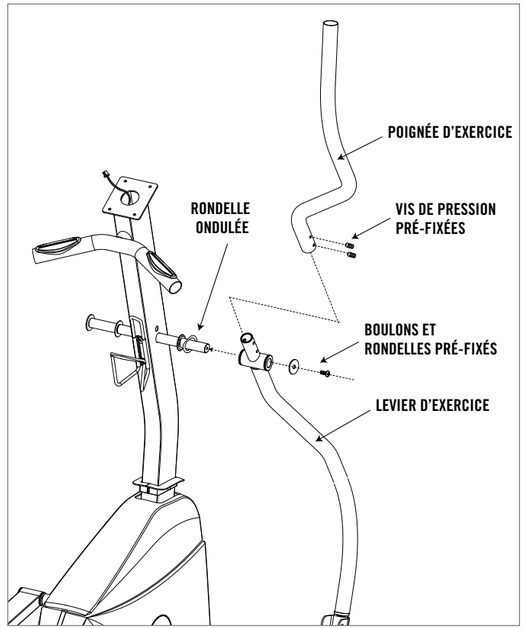
D) Fixer le **PORTE-BIDON** avec les **VIS PRÉ-FIXÉES**.

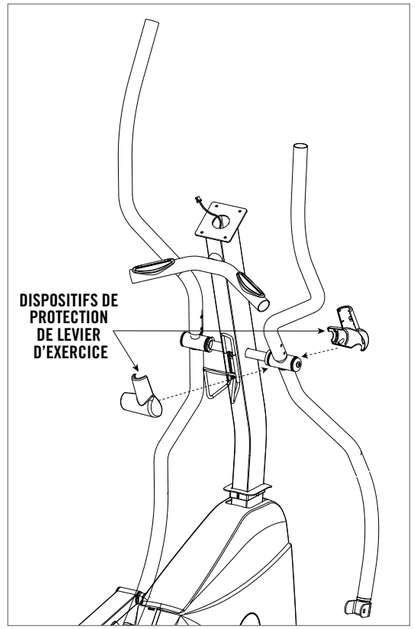
*CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :*






## *ÉTAPE 3* DE L'ASSEMBLAGE




**REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.**

A) Enlever le **BOULON** et les **RONDELLES PRÉ-FIXÉS** du **MONTANT DE LA CONSOLE**.

B) Assembler les **LEVIERS D'EXERCICE** au **MONTANT DE CONSOLE** et les fixer en réinsérant le **BOULON** et les **RONDELLES PRÉ-FIXÉS**.

C) Enlever les **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES** des **POIGNÉES D'EXERCICE**.

D) Assembler les **POIGNÉES D'EXERCICE** et les **LEVIERS D'EXERCICE**. Fixer les **POIGNÉES D'EXERCICE** aux **LEVIERS D'EXERCICE** avec les **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.

**AVERTISSEMENT**

***Une fois assemblés, les leviers d'exercice pivotent librement – faire preuve de prudence. Tant que l'appareil n'est pas complètement assemblé, ne pas saisir les leviers d'exercice pour se maintenir en équilibre.***

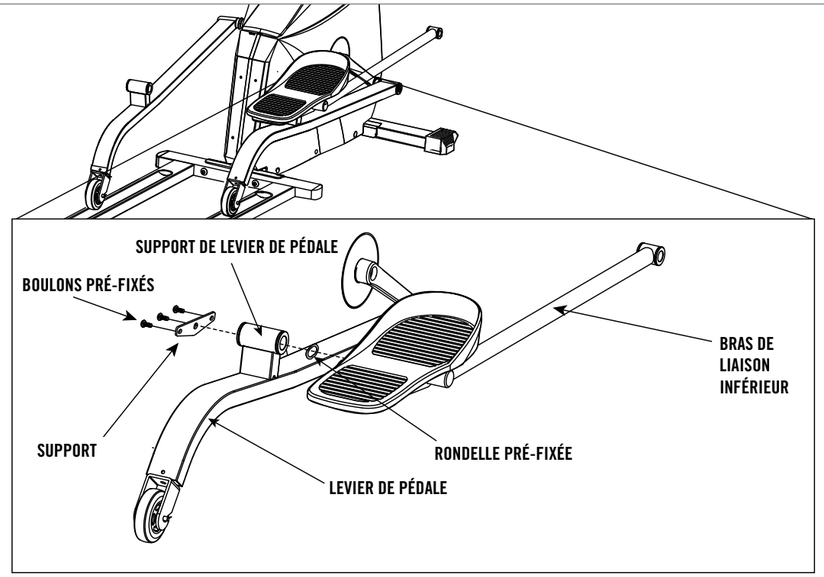
E) Enclencher les **DISPOSITIFS DE PROTECTION DE LEVIER D'EXERCICE** avant et arrière l'un à l'autre sur les **POIGNÉES D'EXERCICE**. Noter la position des ergots des dispositifs de protection avant de procéder à l'enclenchement.

F) Répéter de l'autre côté.



615E_FR_Rev.1.4.indd 8-9
6/16/08 3:12:51 PM

## *ÉTAPE 4* DE L'ASSEMBLAGE




**REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.**

A) Enlever les **BOULONS PRÉ-FIXÉS**, le **SUPPORT** et la **RONDELLE** du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

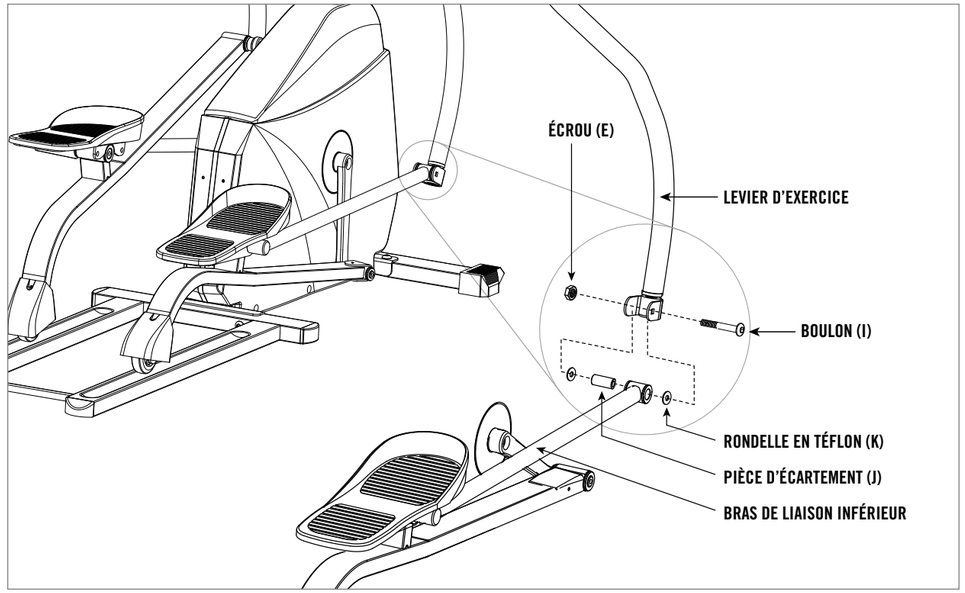
B) Insérer le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans le **SUPPORT DE LEVIER DE PÉDALE**.

C) Fixer le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** au **LEVIER DE PÉDALE** en réinsérant les **BOULONS PRÉ-FIXÉS**, le **SUPPORT** et les **RONDELLES**.

D) Répéter de l'autre côté.



## *ÉTAPE 5* DE L'ASSEMBLAGE




A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.

B) Aligner le **LEVIER D'EXERCICE** et le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

**ATTENTION :** Veiller à garder alignés le **LEVIER D'EXERCICE** et la glissière. Ne pas voiler le levier d'exercice vers la gauche ou vers la droite en le plaçant sur le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR.**

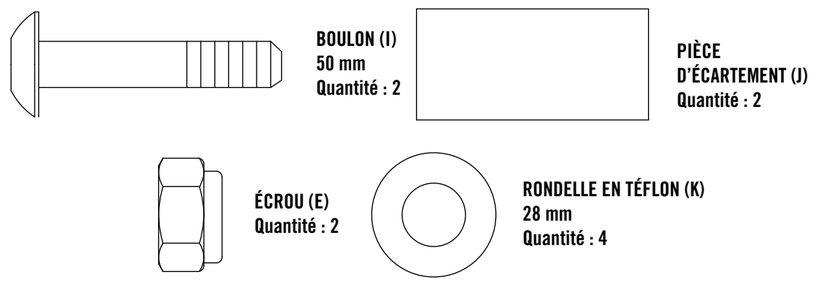
C) Glisser la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (J)** et 2 **RONDELLES EN TÉFLON (K)** dans le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

D) Poser le **BOULON (I)** dans l'extrémité droite du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** pour fixer le **LEVIER D'EXERCICE**.

E) Poser l'**ÉCROU (E)** à l'intérieur du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR**.

F) Répéter de l'autre côté.

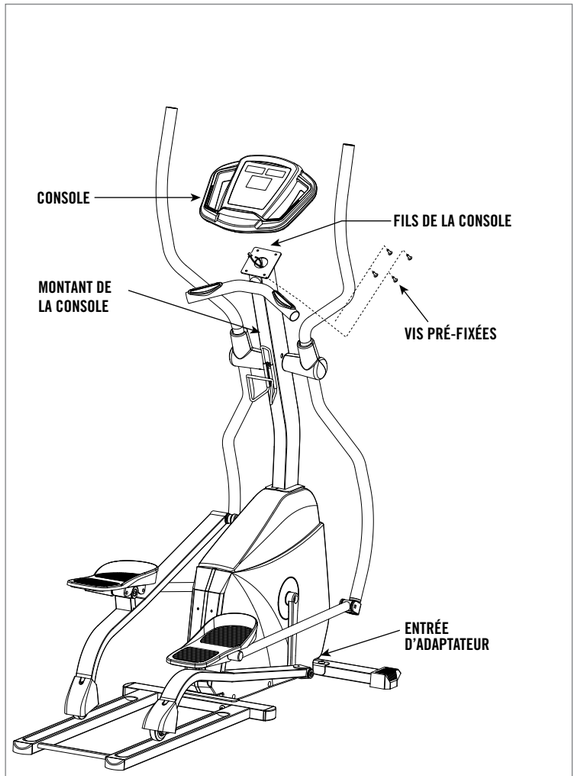
*CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :*






615E_FR_Rev.1.4.indd 10-11 6/16/08 3:12:53 PM

## *ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE*




**REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.**

A) Fixer les fils du **MONTANT DE LA CONSOLE** aux fils de la **CONSOLE**.

B) Ranger soigneusement les fils du **MONTANT DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**.

C) Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** avec les 4 **VIS PRÉ-FIXÉES** (commencer par enlever les vis de la console).

**NE PAS PINCER LES FILS.**

*Connecter l'**ADAPTATEUR** à l'**ENTRÉE D'ADAPTATEUR**, à l'avant du carter. Connecter l'**ADAPTATEUR** à une prise de courant. Trouver le bouton de **MARCHE/ARRÊT,** au dos de la **CONSOLE**. Mettre ce bouton sur **ON**. Un bip retentit et la **CONSOLE** s'allume.*

## *FIN DE L'ASSEMBLAGE*

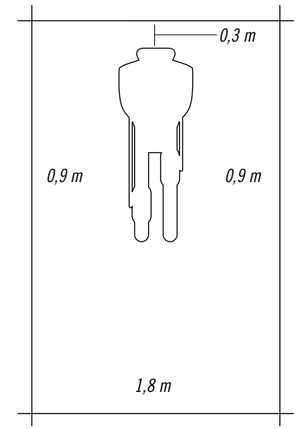


## *AVANT DE COMMENCER*

***FÉLICITATIONS !*** *Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre exerciseur elliptique est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de cet appareil peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.*

*VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :*
- *Perte de poids*
- *Cœur plus sain*
- *Plus grande tonicité musculaire*
- *Niveaux d'énergie supérieurs*

*L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouvel exerciseur elliptique vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre exerciseur elliptique dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.*




### *EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE*

*Placer l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Un espace de 1,8 m derrière l'appareil et de 0,9 m de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 0,3 m devant pour le cordon d'alimentation (Voir le diagramme à droite). Ne pas placer l'exerciseur elliptique à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Ne pas placer l'exerciseur elliptique dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.*



615E_FR_Rev.1.4.indd 12-13 6/16/08 3:12:55 PM

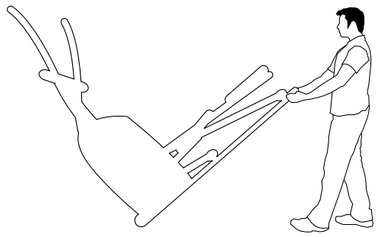
# FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

## ALIMENTATION

*L'exerciseur elliptique programmable comporte un bloc d'alimentation. Ce bloc s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du* ***TUBE DE STABILISATION****. S'assurer que l'interrupteur de la console est sur* ***ON*** *(marche). Remarque : La console de certains exerciseurs est dépourvue de bouton de* ***MARCHE/ARRÊT.***

**AVERTISSEMENT**

***Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si l'exerciseur elliptique semble ne pas fonctionner correctement, ne pas l'utiliser.***



## DÉPLACEMENT

*L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée au T****UBE DE STABILISATION AVANT****. Pour déplacer l'appareil, le mettre hors tension puis, en le tenant fermement par la* ***BARRE DE STABILISATION ARRIÈRE****, l'incliner légèrement vers l'avant et le faire rouler avec précaution. REMARQUE : Veiller à saisir l'appareil par la barre et non par le couvercle en plastique.*

**AVERTISSEMENT**

***Bien construits et robustes, les exerciseurs elliptiques Tempo Fitness pèsent jusqu'à 91 kg (200 lb). Prendre des précautions et, au besoin, se faire aider pour les déplacer.***

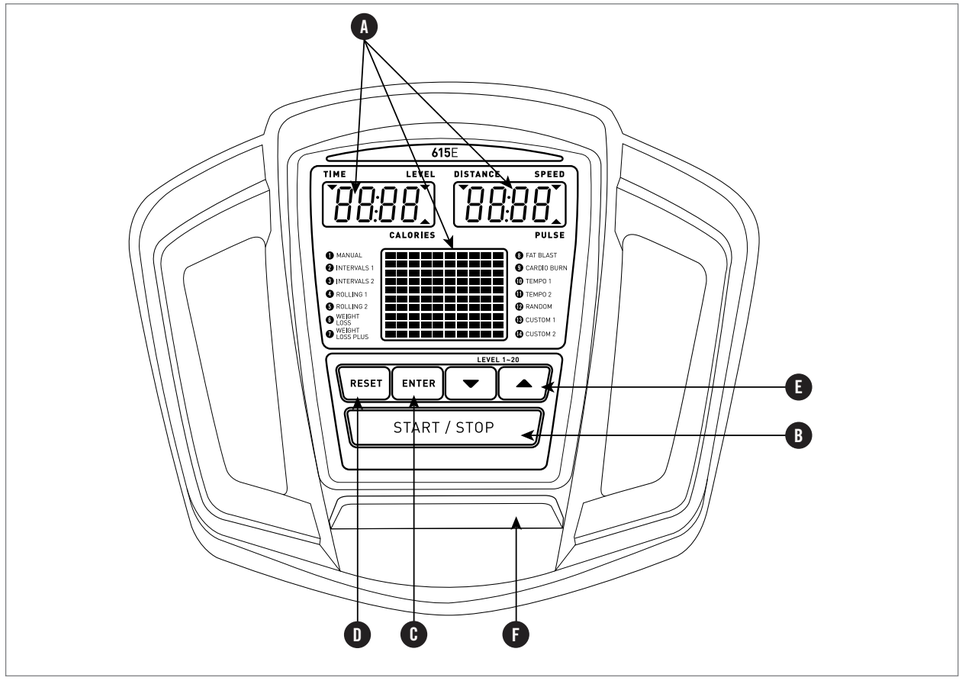
## POSITIONNEMENT DU PIED

*L'exerciseur elliptique permet de poser le pied à diverses positions sur le patin. Si on pose le pied tout à l'avant, on augmente l'amplitude du mouvement, ce qui procure une sensation semblable à celle que l'on ressent en utilisant un escalier d'entraînement. Si on pose le pied à l'arrière du patin, on réduit l'amplitude du mouvement, ce qui procure la sensation de glisser, comme lorsqu'on marche ou qu'on court sans se forcer.*

*L'exerciseur elliptique permet en outre de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour varier les exercices et permettre de se centrer sur des groupes de muscles importants, comme les ischio-jambiers et les muscles des mollets.*



## TOUCHES DE LA CONSOLE




*Remarque : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.*

***A) AFFICHAGES :*** *Vitesse, durée, fréquence cardiaque, distance, niveau, calories et profils de programme.*

***B) START/STOP (DÉMARRAGE/ARRÊT) :*** *Appuyer sur cette touche pour commencer, faire une pause ou terminer la séance d'exercice.*

***C) ENTER :*** *Utiliser cette touche pour choisir le programme et pour changer l'affichage.*

***D) RESET (RÉNITIALISATION) :*** *Appuyer sur cette touche pour réinitialiser l'exerciseur elliptique.*

***E) TOUCHES FLÉCHÉES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION :*** *Servent à régler le niveau de résistance et choisir les programmes.*

***F) SUPPORT DE LECTURE :*** *Pour poser un magazine ou un livre.*



615E_FR_Rev.1.4.indd 14-15 6/16/08 3:12:56 PM

# FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

## MISE EN MARCHE RAPIDE

1) *Mettre l'exerciseur elliptique sous tension.*
2) *Appuyer sur la touche **START** et commencer la séance d'entraînement.*
3) *Le programme passe automatiquement à **MANUAL** (P1), la valeur implicite, le décompte de la durée progresse à partir de 0:00, et la résistance passe au degré 1, la valeur implicite.*
4) *Le degré de résistance peut être réglé pendant la séance d'entraînement.*

## CHOIX DES PROGRAMMES

1) *Choisir un programme à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur **ENTER**.*
2) *Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES.***
3) *Appuyer sur la touche **START** ou **ENTER** pour commencer.*

## CHOIX DES PROGRAMMES **PERSONNALISÉS**

1) *Choisir le **PROGRAMME PERSONNALISÉ** à l'aide de la touche **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.*
2) *Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.*
   - *SI LE PROGRAMME A ÉTÉ PRÉALABLEMENT MIS EN MÉMOIRE – Après avoir réglé la durée et appuyé sur la touche **START/STOP,** le programme préalablement mis en mémoire se lance.*
3) *Régler les **PROFILS DE RÉSISTANCE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** après avoir réglé chaque **PROFIL DE RÉSISTANCE** au degré souhaité (répéter jusqu'à ce que tous les 15 segments aient été choisis).*
   ***REMARQUE :** Si on appuie sur la touche **START**, on revient au segment précédent.*
4) *Après avoir réglé les 15 segments, appuyer sur la touche **ENTER** pour lancer le programme.*
   ***REMARQUE :** Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes.*



# PROFILS DES PROGRAMMES

### P1 : MANUEL
*Permet de régler le degré de résistance en fonction des préférences de l'utilisateur, sans programme préétabli.*

### P2-P3 : INTERVALLES 1 ET 2
*Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant ou en abaissant le degré de résistance tout au long de la séance d'exercices, pour faire travailler tant le cœur que les muscles.*

### P4-P5 : RÉSISTANCE VARIABLE 1 ET 2
*Donne une impression de montée et de descente, par une augmentation et une réduction progressive de la résistance.*

### P6 : PERTE DE POIDS
*Favorise la perte de poids en élevant ou en abaissant le degré de résistance, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle de la graisse.*

### P7 : PERTE DE POIDS PLUS
*Séance d'exercices plus stimulante qui permet de brûler des calories et de la graisse.*

### P8 : ÉLIMINATION DE GRAISSE
*Augmente progressivement la résistance pour permettre d'atteindre la zone d'exercices optimale.*

### P9 : COMBUSTION CARDIO
*Programme à haute intensité qui facilite la combustion des glucides et met à l'épreuve le système cardio-vasculaire.*

### P10-P11 : TEMPO 1 ET 2
*Augmente progressivement la résistance afin d'accroître l'effort et l'endurance.*

### P12 : ALÉATOIRE
*Séance d'exercices stimulante qui surprend constamment grâce à des degrés de résistance aléatoires.*

### P13-P14 : PERSONNALISATION 1 ET 2
*Conçoit et met en mémoire un programme d'entraînement personnalisé.*



615E_FR_Rev.1.4.indd 16-17 6/16/08 3:12:56 PM

## FRÉQUENCE CARDIAQUE

### POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

*Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.*

***ATTENTION:*** *Les détecteurs du cardio-fréquencemètre de ce produit ne sont pas des appareils médicaux. Bien que les détecteurs du cardio-fréquencemètre puissent offrir une estimation relative de votre pulsation cardiaque, ne leur comptez pas quand une donnée précise est necéssaire. Certaines personnes, y compris celles qui suivent un programme de réhabilitation cardiaque, peuvent profiter de l'usage d'un systeme alternatif de surveillance de pulsation cardiaque, tel qu'un sangle de poitrine ou de poignée sans fil. Le mouvement d'utlisateur peut avoir des conséquences sur la précison de la pulsation affichée. Cette pulsation affichée est censé vous aider à suivre l'intensité de votre séance d'exercise. Consultez votre medecin.*



## RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

***TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.***

### FRÉQUENCE DES EXERCICES

*L'American Heart Association recommande des exercices réguliers trois ou quatre jours par semaine au moins pour maintenir la santé cardio-vasculaire. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisse, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit trois jours ou six jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de mise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.*

### DURÉE DES EXERCICES

*Pour des exercices d'aérobie, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.*

### INTENSITÉ DES EXERCICES

*L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur l'appareil en préparation d'un 5 000 mètres est plus intense que si l'objectif est simplement la mise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque (à l'aide des poignées du cardio-fréquencemètre ou d'un capteur-émetteur de plastron sans fil, - peut être vendu séparément), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).*

### NIVEAU D'EFFORT PERÇU

*Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.*

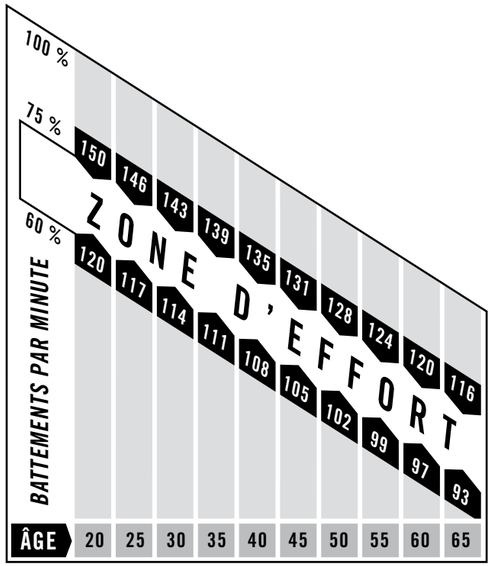


615E_FR_Rev.1.4.indd 18-19 6/16/08 3:12:56 PM

## TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

### *Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardio-vasculaire ?*

*Une zone d'effort cardio-vasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice veut travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée veut travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.*




***EXEMPLE :***

*Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.*

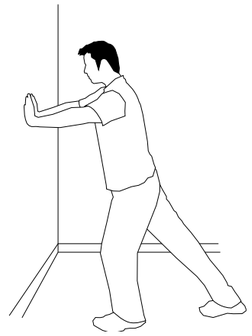
***TOUJOURS CONSULTER VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.***



## CONSEILS ÉTIREMENT

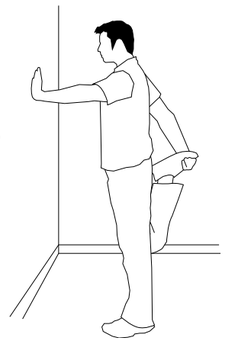
### *ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD*

*Avant d'utiliser le produit, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.*



### *1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT*

*Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter de l'autre côté.*



### *2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT*

*En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville gauche de la main gauche et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main droite.*

### *3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS*

*S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.*



615E_FR_Rev.1.4.indd 20-21 6/16/08 3:12:58 PM

## CONSEILS — L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

### ÉCHAUFFEMENT

*Les deux à cinq premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.*

### RÉCUPÉRATION

*Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au muscle cardiaque de s'ajuster à une sollicitation moindre. Veiller à ce que la période de récupération se déroule à un rythme très lent afin d'abaisser la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.*

## CONSEILS — RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE EN FORME

*Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de mise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De réduire le stress ? De se préparer en vue des courses du printemps ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :*

- *Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*
- *Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses*
- *Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents*
- *Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité*
- *Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*

*Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme. La console offre plusieurs afficheurs permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée.*

## JOURNAL D'EXERCICES

*Pour faire un journal d'exercice personnel, photocopier les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles figurant à la page suivante ou les imprimer après les avoir téléchargées des sites :*

*www.tempo-fitness.com/guides/weeklylog.pdf* *www.tempo-fitness.com/guides/monthlylog.pdf*

*À mesure que la condition physique s'améliore, il est possible de consulter le journal pour constater les progrès réalisés.*



## FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

**SEMAINE Nº _____ OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____**

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |

**SEMAINE Nº _____ OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____**

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |

**SEMAINE Nº _____ OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____**

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |



615E_FR_Rev.1.4.indd 22-23 6/16/08 3:12:59 PM

## FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

**SEMAINE Nº _____ OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____**

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |

**SEMAINE Nº _____ OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____**

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |

**SEMAINE Nº _____ OBJECTIF HEBDOMADAIRE _____**

| JOUR | DATE | DISTANCE | CALORIES | DURÉE | COMMENTAIRES |
|---|---|---|---|---|---|
| DIMANCHE | | | | | |
| LUNDI | | | | | |
| MARDI | | | | | |
| MERCREDI | | | | | |
| JEUDI | | | | | |
| VENDREDI | | | | | |
| SAMEDI | | | | | |
| TOTAUX HEBDOMADAIRES : | | | | | |



## FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

**MOIS _____ OBJECTIF MENSUEL _____**

| SEMAINE Nº | DISTANCE | CALORIES | DURÉE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTAUX MENSUELS : | | | |

**MOIS _____ OBJECTIF MENSUEL _____**

| SEMAINE Nº | DISTANCE | CALORIES | DURÉE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTAUX MENSUELS : | | | |

**MOIS _____ OBJECTIF MENSUEL _____**

| SEMAINE Nº | DISTANCE | CALORIES | DURÉE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTAUX MENSUELS : | | | |



615E_FR_Rev.1.4.indd 24-25 6/16/08 3:13:00 PM

# DÉPANNAGE

*Les exerciseurs elliptiques Tempo Fitness sont conçus pour être fiables. Mais en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-après.*

***PROBLÈME :*** *La console ne s'éclaire pas.*

***SOLUTION :*** *Vérifier les points suivants :*

- *La prise à laquelle est branché l'exerciseur elliptique est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.*
- *L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Tempo Fitness.*
- *L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans l'exerciseur elliptique.*
- *L'interrupteur de marche/arrêt est sur MARCHE (peut ne pas être applicable à tous les modèles).*
- *Mettre l'exerciseur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*
- *Si l'exerciseur fonctionne avec des piles, remplacer celles qui se trouvent au dos de la console.*

***PROBLÈME :*** *La console s'allume mais la durée/le nombre de tours/minute ne progressent pas.*

***SOLUTION :*** *Vérifier les points suivants :*

- *Mettre l'exerciseur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*
- *Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.*

***PROBLÈME :*** *Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.*

***SOLUTION :*** *Vérifier les points suivants :*

- *L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Tempo Fitness.*
- *Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.*

***PROBLÈME :*** *Les galets de roulement laissent des débris sur les glissières.*

***SOLUTION :*** *Cela relève de l'usure normale des galets de l'exerciseur elliptique.*
*Pour éliminer ces débris, il suffit d'essuyer les galets de roulement et les glissières avec un chiffon humide.*

***PROBLÈME :*** *L'exerciseur elliptique émet un couinement ou un bruit strident.*

***SOLUTION :*** *Vérifier les points suivants :*

- *S'assurer que l'exerciseur elliptique repose sur une surface plane.*
- *Desserrer tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.*



# DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

***PROBLÈME :*** *Aucun affichage de la fréquence cardiaque.*
***SOLUTION :*** *Enlever la console et s'assurer que les câbles du cardio-fréquencemètre sont correctement assujettis et solidement raccordés à la console.*

*Vérifier l'environnement du lieu d'exercice et y déceler toute source d'interférence, comme une ligne électrique à haute tension, un gros moteur, etc.*

***UNE LECTURE ABERRANTE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CAS SUIVANTS :***

- *Pression trop élevée sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.*
- *Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre pendant l'entraînement.*
- *Halètements lors d'un exercice.*
- *Port d'une bague trop serrée.*
- *Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.*
- *Symptômes d'arythmie aiguë.*
- *Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.*
- *Peau des paumes particulièrement épaisse.*

***REMARQUE :*** *Les sources d'interférences, comme les ordinateurs, les moteurs et les lampes fluorescentes peuvent rendre aberrantes les lectures de la fréquence cardiaque.*

*Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser et débrancher l'appareil.*

***APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE, EN SE TENANT À PROXIMITÉ DE L'APPAREIL.***

*Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :*

- *Modèle*
- *Numéro de série*
- *Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)*

*Afin d'entretenir l'exerciseur elliptique, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :*

- *Depuis combien de temps le problème se produit-il ?*
- *Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?*
- *Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant, de l'arrière, ou de l'intérieur ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?*
- *Si la résistance qu'oppose l'appareil est inadéquate, est-elle toujours trop forte ou trop faible ? Le degré de résistance change-t-il lorsqu'on appuie sur les touches de la console ? Le degré de résistance change-t-il constamment pendant la séance d'entraînement ?*
- *L'appareil a-t-il été lubrifié et entretenu selon le calendrier d'entretien ?*
- *Est-ce que ce problème survient lorsqu'on utilise les leviers d'exercice ? Lorsqu'on n'utilise pas les leviers d'exercice ?*

*Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre exerciseur elliptique Tempo Fitness.*



615E_FR_Rev.1.4.indd 26-27
6/16/08 3:13:00 PM

# QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

### LES BRUITS ÉMIS PAR L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE SONT-ILS NORMAUX ?

*Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, les exerciseurs elliptiques Tempo Fitness comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, Tempo Fitness n'utilise que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, les exerciseurs elliptiques Tempo Fitness n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.*

### POURQUOI L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

*Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus importante si l'appareil est placé près d'un mur.*

### COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

*La modélisation informatique à laquelle Tempo Fitness a procédé a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.*

### PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

*L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée à ses pieds avant, qui permettent de le déplacer facilement. Il est important de placer l'exerciseur elliptique dans une pièce confortable et attirante. L'exerciseur elliptique est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour rendre l'entraînement agréable, placer.*

### PEUT-ON PÉDALER EN MARCHE ARRIÈRE AVEC CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

*L'exerciseur elliptique permet de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour exercer et renforcer une plus vaste gamme de muscles.*



# ENTRETIEN

### QUEL GENRE D'ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

*Comme Tempo Fitness n'équipe ses exerciseurs elliptiques que de paliers étanches, aucun graissage n'est nécessaire. Après chaque utilisation, l'essentiel de l'entretien consiste à serrer toutes les vis d'assemblage et à essuyer la transpiration tombée sur l'appareil.*

### COMMENT NETTOYER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE?

*À l'eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvant sur les pièces en plastique.*

*La propreté de l'exerciseur elliptique et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi Tempo Fitness recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.*

### APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

*Mettre l'exerciseur elliptique hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.*

- *Essuyer l'exerciseur elliptique avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager l'appareil, ne jamais utiliser de solvants.*
- *Inspecter le cordon d'alimentation. S'il est endommagé, communiquer avec Tempo Fitness.*
- *S'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.*

**AVERTISSEMENT** ***Pour mettre l'exerciseur elliptique hors tension, en débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.***

### UNE FOIS PAR SEMAINE

*Nettoyer sous l'exerciseur elliptique, en procédant comme suit :*

- *Mettre l'exerciseur hors tension*
- *Écarter l'exerciseur de l'aire de nettoyage.*
- *Nettoyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous l'exerciseur.*
- *Remettre l'exerciseur à sa place.*

### CHAQUE MOIS

- *Inspecter les vis d'assemblage de l'appareil et en vérifier le serrage.*
- *Éliminer tous les débris des galets des leviers de pédale et des glissières.*



615E_FR_Rev.1.4.indd 28-29 6/16/08 3:13:00 PM

# GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

***POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 114 kg (250 lb)***

***CADRE • 10 ANS***
*Tempo Fitness garantit le cadre contre tout vice de fabrication ou de matière pendant dix ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)*

***FREIN • 3 ANS***
*Tempo Fitness garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant trois ans à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.*

***ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN***
*Tempo Fitness garantit les composants électroniques et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.*

***MAIN-D'ŒUVRE • 90 JOURS***
*Tempo Fitness prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant 90 jours à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.*

***EXCLUSIONS ET LIMITATIONS***

***Qui EST couvert :***
- *Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.*

***Qu'est-ce qui EST couvert :***
- *La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.*

***Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :***
- *L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.*
- *Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Tempo Fitness.*
- *Les dommages accessoires ou immatériels. Tempo Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.*
- *Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Tempo Fitness.*
- *Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.*
- *La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.*
- *Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Tempo Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Tempo Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.*

***ENTRETIEN/RETOURS***
- *Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche.*
- *Tout retour doit être pré-approuvé par Tempo Fitness.*
- *Les obligations de Tempo Fitness en vertu de cette garantie se limitent au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Tempo Fitness, de l'équipement dans l'un de ses services d'entretien agréés.*
- *Un service d'entretien agréé par Tempo Fitness doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.*
- *Les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Tempo Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.*
- *Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.*



615E_FR_Rev.1.4.indd 30-31 6/16/08 3:13:00 PM

# SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

***NE PAS RETOURNER AU MAGASIN***
*si vous avez des problèmes pendant l'assemblage ou s'il vous manque des pièces.*

*Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.*

*Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle :* ***1 (800) 244-4192***

*Courriel :* ***comments@tempo-fitness.com***

*Site Web :* ***www.tempo-fitness.com***

*Chaque employé de Tempo Fitness est fier de fournir un produit de grande qualité. Tempo Fitness tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.*

***REMARQUE** : Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter le site www.tempo-fitness.com*

Tempo FITNESS

1620 Landmark Dr.
Cottage Grove, WI 53527
Téléphone : 1 (866) 99.Tempo

MAY BE COVERED BY ONE OR MORE PATENTS OR PATENTS PENDING

US 5540637
US 5573480
US 5813949
US 5924962
US 5938567
US 6135927
US 6149551
US 7316633
CN 99808486.7
TW 364373
TW 371899



615E_FR_Rev.1.4.indd 32 6/16/08 3:13:01 PM